

MODALIDADE/HORÁRIO/DIAS DA SEMANA	ENDEREÇO	VAGAS
Natação Adulto – 7h – Terça a sexta	Espaço Piscina Show – Av. Virginia Maline Ramos, s/n. Alzira Ramos – Cep: 29.141-061	15 vagas
Natação Infantil – 09 às 16h – Terça a sexta	Espaço Piscina Show – Av. Virginia Maline Ramos, s/n. Alzira Ramos – Cep: 29.141-061	s/ vagas
Hidroginástica – 8h – Terça a sexta	Espaço Piscina Show – Av. Virginia Maline Ramos, s/n. Alzira Ramos – Cep: 29.141-061	s/ vagas
Hidroginástica – 17h – Terça a sexta	Espaço Piscina Show – Av. Virginia Maline Ramos, s/n. Alzira Ramos – Cep: 29.141-061	s/ vagas
Escolinha futebol – 18:30 e 19:30 – Terça e quinta	Rua I, Alzira Ramos – Cep: 29141-069	18:30 – 10 vagas 19:30 – 10 vagas
Circuito Funcional – 19h – Quarta e sexta	Rua I, Alzira Ramos – Cep: 29141-069	20 vagas
Circuito Funcional idoso – 08:30 – Terça e quinta	Cras Padre Gabriel – Rua Francisco Ramos, n83, Padre Gabriel – Cep: 29141-852	10 vagas
Circuito Funcional – 07h – Terça e quinta	Campo do Siderúrgico – Rua Espírito Santo; n 793, Bela Aurora – Cep: 29141-560	15 vagas
Futsal – 15h às 18h – Segunda, quarta e sexta	Quadra de Bandeirantes – Rua Carlos Gomes, n59, Bandeirantes – Cep: 29140-000	s/ vagas
Circuito Funcional – 18h – Segunda, quarta e sexta	Quadra de Bandeirantes – Rua Carlos Gomes, n59, Bandeirantes – Cep: 29140-000	15 vagas
Kickboxing – 08h – Todos os sábados	EMEF Noemia Costa de Lima – Rua Chile, s/n, Vista Mar – Cep: 29141-233	12 vagas
Futebol – 08h e 16h – Segunda e quarta	Santo Antonio – Campo na Rua Minas Gerais	20 vagas matutino 15 vagas vespertino
Circuito Funcional – 19h – Terça e quinta	Rua Coronel Olimpio Cunha, n203, Vila Isabel – Cep: 29142-430	15 vagas
Circuito Funcional – 07h – Terça e Quinta	Rua São Joaquim, s/n, Antônio Ferreira Borges – Cep: 29156-302	15 vagas
Circuito Funcional Idoso – 8:30h – Segunda e sexta	Cras Campo Verde – Rua Avenida Central, n12, Campo Verde – Cep: 29155-863	s/ vagas
Circuito Funcional – 07h – Terça e quinta	Campo Bom de Bola – Rua M, s/n, Jardim de Alah – Cep: 29142-498	20 vagas

Circuito Funcional Idoso – 8:10 – Terça e quinta	Unidade Básica de Saúde Jarbas de Cipreste de Sá em Jardim Botânico – Rua Baixo Guandu, s/n, Jardim Botânico – Cep: 29142-619	s/ vagas
Tênis de Mesa – 9h às 11h – Quarta e sexta	Estação Cidadania Esporte	7 vagas
Tênis de Mesa – 13h às 15h – Quarta e sexta	Estação Cidadania Esporte	7 vagas
Futsal - Todos os sábados – 8h as 12h	EMEF Cerqueira Lima – Av. Brasil, n51, Jardim America – Cep 29117-795	Vagas ilimitadas
Futsal Masculino – 16h – Todas as quintas	Centro Esportivo Irmã Marcelina – Rua Irmã Marcelina, n15, São Francisco - Cep: 29145-427	25 vagas

Futebol de campo – 07h – Segunda e quarta	Centro Esportivo Irmã Marcelina – Rua Irmã Marcelina, n15, São Francisco - Cep: 29145-427	15 vagas
Circuito Funcional – 6:30h – Segunda e quarta	Centro Esportivo Irmã Marcelina – Rua Irmã Marcelina, n15, São Francisco - Cep: 29145-427	15 vagas
Circuito Funcional Idoso – 06h – Segunda e quarta	EEEEFM Ary Parreiras – Rua Fundão, s/n, Vila Capixaba – Cep: 29148-000	Vagas ilimitadas
Circuito Funcional – 06h – Terça e quinta	Quadra Poliesportiva Itaquari – Av. Pedro Nolasco, n217, Vila Oásis - Cep: 29142-280	10 vagas
Circuito Funcional – 07h – Terça e quinta	Escola São Geraldo/ Faculdade Multivix – Rua Martin Lutero, n34, Campo Grande – Cep: 29146-480	s/ vagas
Beach Soccer – 17h – Terça e quinta	Rua das Tulipas, n276, Santo André – Cep: 29.144-772	Vagas ilimitadas
Circuito Areia – 18h – Terça e quinta	Rua das Tulipas, n276, Santo André – Cep: 29.144-772	Vagas ilimitadas
Circuito Funcional – 8:30h – Segunda e quarta	Rua Pinheiros, n18, Mucuri – Cep: 29148-605	s/ vagas
Circuito Funcional – 19h e 20h – Terça e quinta	Rua Laurinda Pereira do Nascimento, s/n, Graúna – Cep: 29154-620	Vagas ilimitadas
Corrida – 18:30 – Segunda e quarta	Em frente ao Estádio Kleber Andrade – Rio Branco, Cep: 29147-709	Vagas ilimitadas

Balé – 09h – Segunda e sexta	Sede da ACES - Rua Garça, 68, São Conrado - Cariacica - ES	20 vagas
Balé – 08h, 09h e 10h – Terça e quinta	Estação Cidadania Esporte	15 vagas cada turma
Balé – 09h e 10h – Segunda e quarta	EMEF Noemia Costa de Lima – Rua Chile, s/n, Vista Mar, Cariacica – ES, cep: 29.143-233	15 vagas cada turma
Balé – 13:20 e 14:50h – Segunda e quarta	EMEF Noemia Costa de Lima – Rua Chile, s/n, Vista Mar, Cariacica – ES, cep: 29.143-233	15 vagas cada turma
Balé – 14:30h, 15:10h, 16h e 16:40h – Segunda e quarta	Estação Cidadania Esporte	s/ vagas
Altinha – 19h e 20h – Segunda e quarta	Nova Rosa da Penha – Escola Mariuza Sechin	s/ vagas
Futebol – 8:30h – Segunda e quarta	Praça Céu – Nova Rosa da Penha	s/ vagas
Futebol – 14:30h e 15:30h – Terça e quinta	Mini estádio – Nova Rosa da Penha Rua 100	s/ vagas
Circuito Funcional – 07:30h – Segunda e quarta	Praça Céu – Nova Rosa da Penha	s/ vagas
Futebol adulto – 06h – Quarta e sexta	Estação Cidadania Esporte	10 vagas
Futebol – 07h – Segunda, quarta e sexta	Estação Cidadania Esporte	s/ vagas
Futsal – 7h e 8h – Terça e quinta	Estação Cidadania Esporte	s/ vagas
Judô – 7h e 8h e 8h as 9h – Terça e quinta	Estação Cidadania Esporte	40 vagas
Judô – 13h e 14h – Terça e quinta	Estação Cidadania Esporte	20 vagas
Vôlei – 14h – Segunda, quarta e sexta	Estação Cidadania Esporte	s/ vagas

Circuito Funcional – 7h – Segunda, quarta e sexta	Quadra Poliesportiva de Castelo Branco – Av Dois, s/n, Castelo Branco – Cep: 29140-791	Ilimitadas
Ginástica Rítmica – 8h, 9h e 10h – Quarta e sexta	Estação Cidadania Esporte	s/ vagas
Ginástica Rítmica – 15h, 16h e 17h – Terça e quinta	Estação Cidadania Esporte	s/ vagas
Step – 17h – Terça e quinta	Estação Cidadania Esporte	10 vagas
Basquete Quarta e sexta-feira 9h	Estação Cidadania Esporte	Ilimitadas
Circuito Funcional – 17h – Segunda, quarta e sexta	Estação Cidadania Esporte	Ilimitadas
Futsal – 8h e 9h – Segunda, quarta e sexta	Quadra de Bandeirantes – Rua Carlos Gomes, n59, Bandeirantes – Cep: 29140-000	20 vagas
Circuito Funcional – 6h e 7h – Segunda a quinta	Quadra de Bandeirantes – Rua Carlos Gomes, n59, Bandeirantes – Cep: 29140-000	Ilimitadas
Circuito Funcional – 7h – Terça, quarta e quinta	Quadra Poliesportiva Piranema – Av. Santa Luzia, s/n, Piranema – Cep: 29148-385	Ilimitadas
Circuito Funcional Idoso – 6h – Segunda, quarta e sexta	Estação Cidadania Esporte	Ilimitadas
Circuito Funcional e Academia Idoso – 6h – Terça e quinta	Estação Cidadania Esporte	Ilimitadas
Circuito na areia Segunda, quarta e sexta-feira 6h e 7hs	Estação Cidadania Esporte	Ilimitadas
Circuito na pista Terças e quintas 6h e 7hs	Estação Cidadania Esporte	Ilimitadas
Caratê Terças e quintas 18h e 19hs	Estação Cidadania Esporte	Ilimitadas

Circuito Segunda, quarta e sexta-feira 17h	Estação Cidadania Esporte	Ilimitadas
Step Terças e quintas 17hs	Estação Cidadania Esporte	Ilimitadas
Ginástica aeróbica p/ idoso Segunda, quarta e sexta-feira 6h	Estação Cidadania Esporte	Ilimitadas
Circuito e academia p/ idoso Terças e quintas 6h	Estação Cidadania Esporte	Ilimitadas
Step Segunda e quarta 7hs	Estação Cidadania Esporte	Ilimitadas
Ritmos Sexta 7hs	Estação Cidadania Esporte	Ilimitadas
Circuito Funcional Idoso – 7:30 – Terça e quinta	Ocimbra – Obra Comunitária de Itangua e Nova Brasília – Rua Maria Scheiffer, n45, Nova Brasília – Cep: 29149-406	Ilimitadas